



Jahresbericht 2023



Inhalt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund	3
Arbeitsschwerpunkte	4
Besondere Vorkommnisse	6
Rahmenbedingungen und personelle Situation	6
Gesamtkontakte – Zahlen und Fakten im Überblick	7
Veranstaltungen und Fortbildungsangebote	10
Öffentlichkeitsarbeit	12
Projekte und Kooperationen	13
Ausblick	15
Dortmunder Selbsthilfegruppen-Themen	16
Impressum	18

1. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund (SHK) ist eine professionelle Beratungseinrichtung. Sie informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen (SHG), vermittelt in bestehende Gruppen und verweist auf professionelle Hilfsangebote. Sie hilft bei der Gründung von Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus unterstützt und berät sie bestehende Selbsthilfegruppen und fördert den Erfahrungsaustausch dieser untereinander durch gezielte Veranstaltungen und Fortbildungen wie Gesamttreffen, Themenabende und Seminare.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nimmt eine aktive Rolle in der Öffentlichkeitsarbeit wahr, indem sie für das Angebot der Selbsthilfe wirbt. Sie kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und trägt zur Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten bei. Als Initiatorin, Vermittlerin, Förderin und Multiplikatorin der Selbsthilfe fungiert sie als wichtige Schnittstelle.

Die Grundlagen und Rahmenbedingungen der Selbsthilfeunterstützung sind Toleranz, Offenheit und Vielfalt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet träger- und verbandsübergreifend und respektiert die Anonymität der Einzelnen. In Dortmund wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle von der PariSozial Dortmund gGmbH getragen, einer hundertprozentigen Tochter des Paritätischen NRW.

Der Paritätische NRW ist Träger von insgesamt 38 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in ganz Nordrhein-Westfalen.

1.1. Räumlichkeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat ihren Sitz am Ostentellweg 42-48 in der Dortmunder Innenstadt. Die barrierefreien Räumlichkeiten liegen in zentraler Lage und sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Darüber hinaus stehen in unmittelbarer Nähe öffentliche Parkplätze zur Verfügung. Für Treffen der Dortmunder Selbsthilfegruppen stehen hier an sechs Tagen in der Woche drei Räume zur Verfügung. Im Jahr 2023 wurden die Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle regelmäßig von 34 Selbsthilfegruppen genutzt.



1.2. Finanzierung

Finanziell getragen wird die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle durch:

- Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V,
- finanzielle Unterstützung seitens der Stadt Dortmund,
- Fördermittel des Landes Nordrhein-Westfalen,
- sowie Eigenmittel des Trägers.

Diese vielfältige Unterstützung gewährleistet die kontinuierliche Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und sichert die verschiedenen Angebote für die Selbsthilfegruppen in Dortmund.

1.3. Sprechzeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist telefonisch und persönlich zu folgenden Zeiten erreichbar:

Mo, Mi, Fr 09.00 – 13.00 Uhr

Mo, Mi, Do 14.00 – 16.30 Uhr

Darüber hinaus können Termine nach Vereinbarung getroffen werden. Die Kontaktstelle ist auch per E-Mail und Post erreichbar.



1.4. Selbsthilfe in Dortmund

In Dortmund steht die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Verbindung mit fast 230 Selbsthilfegruppen, die eine breite Palette von annähernd 130 Themenbereichen abdecken.

Etwa 86% dieser Selbsthilfegruppen widmen sich gesundheitsbezogenen Themen und verteilen sich auf verschiedene Bereiche:

- Sucht (34 %)
- Chronische Erkrankungen (26 %)
- Psychische Erkrankungen und Belastungen (17 %)
- Behinderungen (9 %)

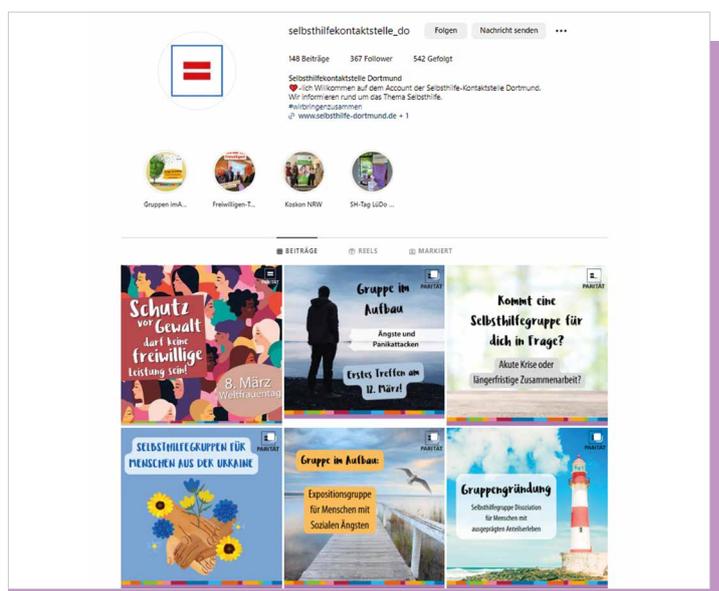
Die restlichen ca. 14 % der Selbsthilfegruppen sind dem Bereich der sozialen Selbsthilfe zuzuordnen. Beispiele hierfür sind Gruppen zur Geschlechtsidentität, für Senior*innen oder familienbezogene Selbsthilfe.

2. Arbeitsschwerpunkte

2.1. Neugestaltung der Öffentlichkeitsarbeit

In den vergangenen Jahren wurden bereits verschiedene Schritte unternommen, um die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle neu zu gestalten. Im Herbst 2021 wurde das Print-Magazin „Selbsthilfe-FORUM“ zum letzten Mal veröffentlicht. Seitdem wurde eine grundlegende Neuausrichtung der Öffentlichkeitsarbeit vorangetrieben. Dieser Prozess wurde professionell begleitet und erforderte viel konzeptionelle Arbeit im Vorfeld. Es wird kein gedrucktes Medium mehr veröffentlicht.

Stattdessen entschied sich die SHK für die Einrichtung von Konten („Accounts“) auf Social-Media-Plattformen, um neue Zielgruppen anzusprechen und für die Selbsthilfe zu begeistern. Im November 2022 ging bereits die [Facebook-Seite der Selbsthilfe-Kontakt-](#)



[stelle](#) online, gefolgt von der [Instagram-Seite](#) am 15. März 2023. Durch die Veröffentlichung von Fotos, Videos und Geschichten („Stories“) auf den Social-Media-Plattformen kann die Kontaktstelle ihre Arbeit anschaulich präsentieren und eine persönlichere Verbindung zu den Bürgerinnen herstellen sowie mit Netzwerkpartnerinnen interagieren. Die Resonanz auf die Konten war überwiegend positiv, sowohl von Kooperationspartnern als auch von an Selbsthilfe Interessierten. In den vergangenen Monaten stießen mehrfach Interessierte auf Gruppen, die im Aufbau sind, und meldeten sich bei der Kontaktstelle. Mittlerweile hat sich die Kontaktstelle daher gut positioniert und kooperiert auch im Rahmen von Social Media mit weiteren professionellen Einrichtungen.

Seit 2020 gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle außerdem sechsmal im Jahr einen digitalen [Newsletter](#) heraus, in dem über Aktuelles von der Selbsthilfe-Kontaktstelle, den Dortmunder Selbsthilfegruppen sowie Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft berichtet wird.



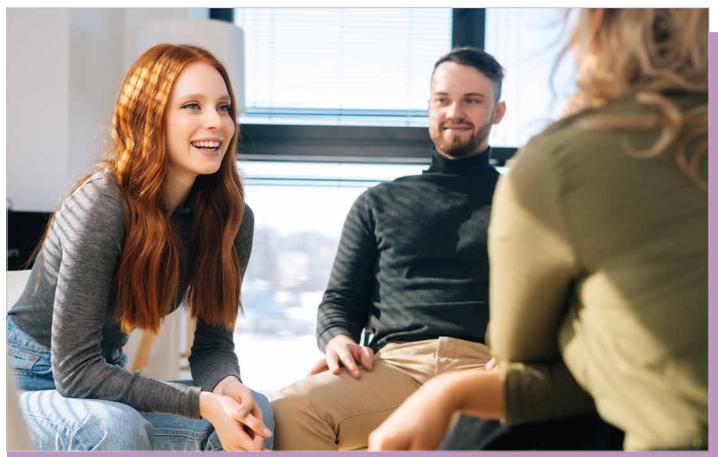
Der Newsletter wird kontinuierlich weiterentwickelt und beworben, um die Zahl der Abonnent*innen zu steigern.

2.2. Aufnahme neuer Arbeitsschwerpunkte: Junge Selbsthilfe und interkulturelle Öffnung

Im Jahr 2023 vertiefte die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihre Arbeitsschwerpunkte „Junge Selbsthilfe“ und „Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“. Das Ziel bestand darin, Gruppen in den Fokus zu rücken, die bisher weniger Bezug zum Thema Selbsthilfe hatten und eingeschränkten Zugang zu den bestehenden Gruppen hatten.

Als erster Schritt wurden Kontakte zu Netzwerkpartner*innen hergestellt, um den Zugang zu den jeweiligen Zielgruppen zu ermöglichen. Im Falle der „Jungen Selbsthilfe“ wurden beispielsweise Kooperationen mit Bildungseinrichtungen und Hochschulen in Dortmund initiiert.

Um den Zugang zu Migrant*innen zu erleichtern, wurde die Zusammenarbeit mit Migrantenselbstorganisationen gesucht. Darüber hinaus fand ein Austausch mit anderen Kontaktstellen statt, die bereits im Bereich „Junge Selbsthilfe“ und „Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“ tätig sind.



3. Besondere Vorkommnisse

Im Jahr 2023 wurde die Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V in Dortmund nicht ausgeschöpft. Ein Teil der Mittel wurde von den Selbsthilfegruppen auf das nächste Jahr übertragen. Der andere Teil der Fördermittel wurde für einen „Gemeinschaftsantrag“ zur Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit der Dortmunder Selbsthilfegruppen verwendet. Dies äußerte sich unter anderem in der Verteilung von Postkarten in Cafés und an anderen öffentlichen Orten sowie in Werbemaßnahmen im Straßenmagazin „Bodo“.

Im Rahmen des „Tags der Freiwilligen“ am 5. Dezember wurde die Selbsthilfegruppe Lungenkrebs Dortmund mit einem Gruppenpreis ausgezeichnet. Die Gruppe zeichnet sich durch ihr starkes Engagement in der Betreuung von an Lungenkrebs Erkrankten und deren Angehörigen sowie in der Öffentlichkeitsarbeit für das Thema Lungenkrebs aus. Damit wurde nach der Selbsthilfegruppe Sputnik im Jahr 2021 zum wiederholten Mal eine Selbsthilfegruppe ausgezeichnet.

4. Rahmenbedingungen und personelle Situation

Im Jahr 2023 gab es bei den Fachberatungen der SHK mehrere Personalwechsel: Eine Mitarbeiterin, die erst im Vorjahr neu eingestellt worden war, verließ die Kontaktstelle im Laufe des Jahres. Kurz darauf wurde ihre Nachfolgerin eingestellt. Bis Juli unterstützte eine weitere Mitarbeiterin die Kontaktstelle im Bereich Social Media auf geringfügiger Basis. Des Weiteren kehrte eine Mitarbeiterin nach ihrer Elternzeit an ihren Arbeitsplatz zurück. Die Einarbeitung der neuen Fachkräfte war neben der klassischen Selbsthilfe-Unterstützung ein wichtiger und notwendiger Bestandteil der täglichen Arbeit. Die veränderte Personalsituation bot dabei viele Chancen, neue Perspektiven bei der Selbsthilfe-Unterstützung zu aktivieren und neue Zielgruppen zu erschließen.

redaktioneller Hinweis



Ein Portal. 700 Stichworte. 8.000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.

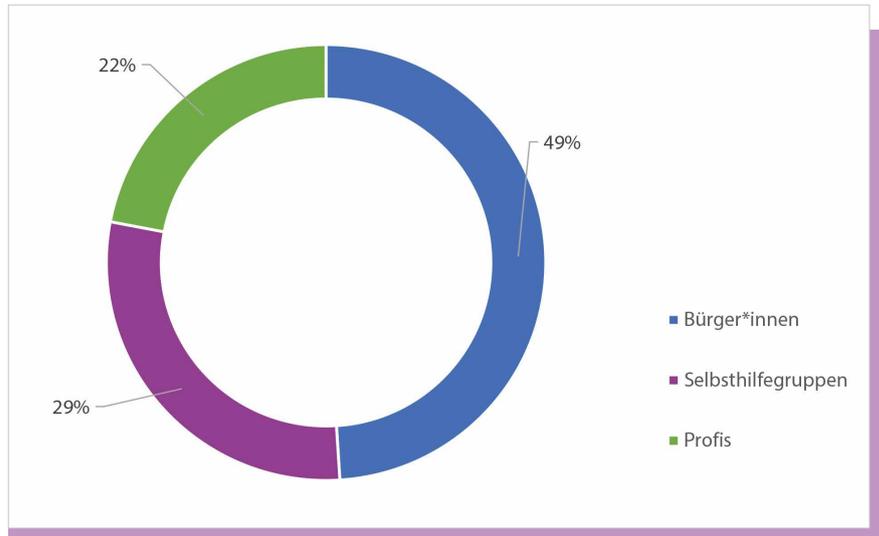
5. Gesamtkontakte – Zahlen und Fakten im Überblick

Im Jahr 2023 wurden insgesamt 2.214 Einzel-Kontakte zur Auskunft und Beratung statistisch erfasst:

- darunter Kontakte mit Bürger*innen (1078)
- Selbsthilfegruppen (641)
- und professionell Tätigen (495).

Die Art der Kontaktaufnahme erfolgte im hauptsächlich telefonisch (47 %) oder schriftlich/per E-Mail (45 %). Persönliche Kontakte machten nur 8 % aus.

Die Kontakte mit Bürger*innen stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 13 % an, während die Kontakte mit Selbsthilfegruppen um 24 % abnahmen. Die möglichen Gründe hierfür werden im Kapitel 5.3 erläutert. Die Kontakte mit Professionellen gingen im Vergleich zum Vorjahr 2021 um 6 % zurück. Im Gesamtvergleich zum Vorjahr 2022 gab es 4,7 % weniger Kontakte.



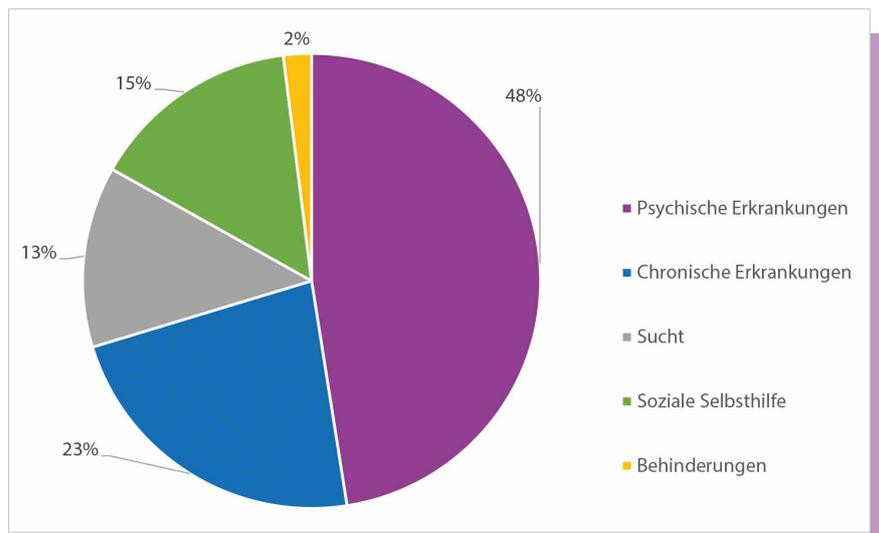
5.1. Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten

Die Nachfragen der an Selbsthilfe Interessierten bezogen sich hauptsächlich auf Themen der gesundheitlichen Selbsthilfe (84 %).

Dabei entfielen die meisten Kontakte auf den Bereich psychischer Erkrankungen und Probleme (46 %).

Mit 24 % rangiert der Bereich chronische Erkrankungen an zweiter Stelle, gefolgt von Anfragen zur Sucht (13 %) und der sozialen Selbsthilfe (16 %).

Die Nachfrage zu dem Thema Behinderungen lag bei 2 %.



5.2. Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen

Für 2023 lassen sich folgende Gruppenprozesse festhalten:

- Es fanden 17 Erstberatungen mit Bürger*innen statt, die den Wunsch hatten, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.
- Mit Hilfe der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurden insgesamt 6 Selbsthilfegruppen gegründet, davon 5 im Bereich der Gesundheitsselfhilfe und 1 aus dem Bereich der sozialen Selbsthilfe.
- Die SHK nahm Kontakt zu etwa 30 bereits bestehenden, auf Eigeninitiative gegründeten Dortmunder Selbsthilfegruppen auf, um ihre Arbeit und ihr Angebot vorzustellen und eine Vermittlung in die Gruppen zu ermöglichen. Davon erwiderten 10 Gruppen den Kontakt und wurden in die Beratungsdatei der Selbsthilfe-Kontaktstelle aufgenommen.
- Ende des Jahres 2023 befanden sich 8 Selbsthilfegruppen in der Aufbau-phase.
- Der Aufbau von 4 Selbsthilfegruppen wurde beendet, entweder weil sich nicht genug Interessierte fanden oder weil die Initiator*innen den Aufbau aus eigenen Gründen abbrechen wollten.
- Es haben sich im Jahr 2023 insgesamt 13 Selbsthilfegruppen aufgelöst.



5.3. Auswertung: Tendenzen in der Selbsthilfe-Landschaft

Im Hinblick auf die statistischen Daten (siehe „Gesamtkontakte – Zahlen und Fakten“, S. 7) zeichnet sich ein leichter Rückgang im Vergleich zum Vorjahr 2022 ab. Im Jahr 2022 stieg die Anzahl der Kontakte im Vergleich zum Jahr 2021 erheblich an. Im Folgenden wird begründet, warum die Kontakte im Jahr 2023 wieder leicht gesunken sind.

Zunächst wirkt der Rückgang paradox, da nach der langen Zeit der Kontakteinschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie nun wieder mehr Leben in der Selbsthilfe-Landschaft zu spüren ist. Tatsächlich ist das auch auf Seiten der Bürger*innen der Fall. Im Jahr 2023 gab es 13 % mehr Anfragen von Interessierten zu Themen der Selbsthilfe.

Ein Rückgang war vor allem bei den eingehenden und ausgehenden Kontakten zu Selbsthilfegruppen zu bemerken. Dies kann folgende Ursachen haben:

- Im Jahr 2022 fand ein Austausch der Schließanlage der Räumlichkeiten statt, die von vielen SHG genutzt werden, sowie eine Abfrage der Selbsthilfegruppen zur Aktualisierung der Beratungsdatei der Kontaktstelle. Beides führte zu kurzen Kontakten mit vielen Selbsthilfegruppen, wodurch die Anzahl der Kontakte im Jahr 2022 außergewöhnlich hoch war.
- Im Jahr 2023 fanden mehrere Personalwechsel statt und Mitarbeiterinnen mussten sich neu einarbeiten. Das bindet Ressourcen der neuen Fachkräfte sowie des bereits bestehenden Personals. Bei den neu ein-

gestellten Fachkräften muss die Beziehung zu den Selbsthilfegruppen erst noch wachsen.

- Bereits im Jahr 2022 war die Nachfrage nach Erstgesprächen und Gruppengründungen sehr hoch. Dieser Trend setzte sich im Jahr 2023 fort. Die Prozesse der Gruppengründung sind sehr arbeitsintensiv, werden aber nicht statistisch gesondert erfasst, da ein wiederholter Kontakt zu einer Ansprechperson oder einem Initiator/einer Initiatorin nur als ein einziger Kontakt gelistet ist.
- Es fanden im Jahr 2023 mehrere intensive Beratungen von Selbsthilfegruppen statt, vor allem in Bezug auf die Gruppendynamik und zur Klärung von Konflikten innerhalb der Gruppe. Diese sind sehr arbeitsintensiv und bedürfen einer großen Vorbereitung der Fachkräfte, zählen jedoch in der Statistik lediglich als ein Kontakt.

Auch im Jahr 2023 waren die Auswirkungen der Corona-Pandemie weiterhin auf die Selbsthilfegruppen spürbar. Viele SHG verloren Mitglieder oder lösten sich sogar auf. Andere befanden sich in einer „Findungsphase“, in der sie sowohl nach neuen Mitgliedern als auch nach neuen Themenschwerpunkten und Arbeitsweisen suchten. Die SHK unterstützte die Gruppen in dieser Phase sowohl bei der Öffentlichkeitsarbeit als auch bei der Suche nach weiterer professioneller Unterstützung, beispielsweise Referent*innen.

Im Jahr 2023 gewann das Thema Einsamkeit im Kontext der Selbsthilfe-Unterstützung zunehmend an Bedeutung. Gesellschaftliche Veränderungen wie der Trend zur Individualisierung und die Auswirkungen der globalen Pandemie verstärkten das Bewusstsein für soziale Isolation und Einsamkeit. Selbsthilfegruppen erwiesen sich als bedeutende Ressource, indem sie einen sicheren Raum für den Austausch von Erfahrungen und Emotionen boten. Das gemeinsame Überwinden von Einsamkeit wurde zu einem zentralen Anliegen, und Selbsthilfeinitiativen trugen dazu bei, soziale Bindungen zu stärken und unterstützende Netzwerke aufzubauen.

In der SHK manifestierte sich dieser Trend durch eine höhere Nachfrage nach bereits bestehenden Gruppen sowie Initiativen zur Gründung von Gruppen in verschiedenen Stadtteilen für verschiedene Zielgruppen. Zudem wurde die Zusammenarbeit mit professionellen Einrichtungen zu diesem Thema intensiviert. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nahm beispielsweise als „Expertin“ zum Thema Einsamkeit an einer Netzwerk-Veranstaltung der Dortmunder Wirtschaftsförderung teil.

Der Trend zu Anfragen zu Gruppen-Neugründungen lässt sich auch auf andere Themen übertragen: etwa zu den Themen Hochsensibilität oder Zwangsstörungen.

6. Veranstaltungen und Fortbildungsangebote

In jeder Gruppe gibt es Ansprechpartner*innen, die vielfältige organisatorische Aufgaben übernehmen. Ohne dieses soziale ehrenamtliche Engagement würde Selbsthilfegruppenarbeit nicht funktionieren. Dieses Engagement unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen, die der Information, Weiterbildung und des Austausches, der in der Selbsthilfe Aktiven dienen.

6.1. Gesamttreffen

Hier werden für die Selbsthilfe relevanten Themen, wie Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandchaft, finanzielle Fördermöglichkeiten, Wege der Öffentlichkeitsarbeit oder Arbeitsschwerpunkte der Selbsthilfe-Kontaktstelle besprochen. Zudem besteht die Möglichkeit, Vertreter*innen von Einrichtungen, Arbeitskreisen oder Selbsthilfegruppen mit Impulsvorträgen zu hören und mit diesen ins Gespräch zu kommen. Im Jahr 2023 wurden darüber hinaus die Gremien „Team Ansprechpartner*in“, „Beirat Städtischer Förderfonds“ und „Beirat Krankenkassenförderung“ von den anwesenden Selbsthilfegruppen gewählt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lud im Jahr 2023 drei Mal zu Gesamttreffen ein.



6.2. Themenabend

Auch im Jahr 2023 wurden Themenabende für die Selbsthilfegruppenmitglieder durchgeführt, bei denen diese mit den eingeladenen Referent*innen ins Gespräch kommen konnten. Im Jahr 2023 fand folgender Themenabend statt:

- „Wenn die Gruppe Geld braucht...“ – Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Der geplante Themenabend „Selbsthilfe goes Minigolf“ musste wegen einer zu geringen Anmeldezahl abgesagt werden.

6.3. Erfahrungsaustauschtreffen

Es fand ein Erfahrungsaustauschtreffen statt:

- Keks und Co: Offenes Treffen für Dortmunder Selbsthilfegruppen

Das geplante Erfahrungsaustauschtreffen „Einfach mal reden“ – Selbsthilfe auf dem Weg. Spaziergang für Dortmunder Selbsthilfegruppen im Rombergpark musste wegen einer zu geringen Anmeldezahl abgesagt werden.

6.4. Seminar

Nach vielen Jahren, in denen die Seminare wiederholt abgesagt wurden, fand im Jahr 2023 ein Seminar statt, welches gut besucht war:

- „Meine Rolle als Gruppenleitung“

Das Seminar „Hürden im Kopf“ über die interkulturelle Öffnung von Selbsthilfegruppen musste wegen einer zu geringen Anmeldezahl leider abgesagt werden.



6.5. Veranstaltung "Ruhrpott muss lieben" mit Fritze Brinkhoffs im Dortmunder Kino Schauburg

In einer lockeren und unterhaltsamen Atmosphäre kamen etwa 60 Selbsthilfe-Aktive zusammen. Die Veranstaltung wurde über Restmittel der Selbsthilfegruppen aus dem Städtischen Förderfonds Selbsthilfe aus dem Jahr 2022 finanziert.

Fazit: Es kommen wieder mehr Personen zu Veranstaltungen als während der Jahre der Corona-Pandemie. Vor allem die Gesamttreffen waren im Jahr 2023 besser besucht als in den Jahren zuvor. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle probierte während des gesamten Jahres verschiedene Formate aus und befragte die Selbsthilfegruppen nach ihren Bedürfnissen und Interessen.

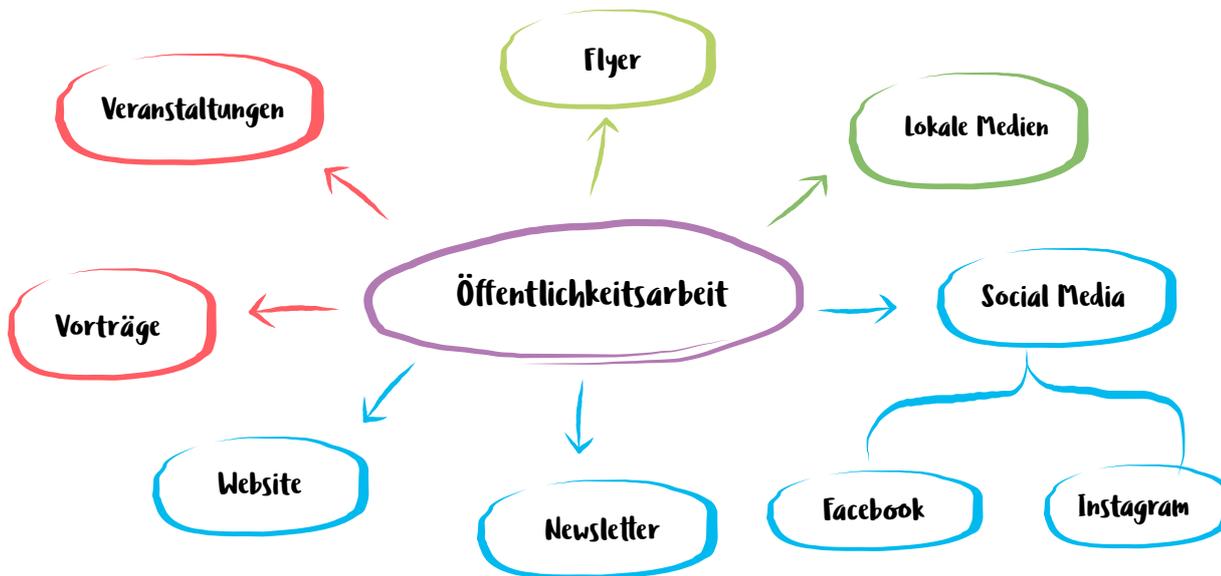


redaktioneller Hinweis



7. Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle verfolgt das Ziel, Aufklärung über Selbsthilfe zu betreiben, zu informieren und Menschen zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu ermutigen. Die Abbildung verdeutlicht die vielfältigen Medien, die von der Kontaktstelle genutzt werden. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit wurden unterschiedliche Zielgruppen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam gemacht.



Dazu gehört etwa eine regelmäßige Pressearbeit in lokalen Medien, beispielsweise zu Gruppengründungen und Veranstaltungen. Weiterhin existieren diverse Flyer, die Informationen zur Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie zu den Dortmunder Selbsthilfegruppen und zu allgemeinen Selbsthilfethemen bereithalten. Dies beinhaltet regelmäßige Pressearbeit in lokalen Print- und Online-Medien, um über Gruppengründungen und Veranstaltungen zu informieren. Zudem existieren verschiedene Flyer, die Informationen zur Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie zu den Dortmunder Selbsthilfegruppen und allgemeinen Selbsthilfethemen bereitstellen. Sechsmal im Jahr gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle einen Newsletter heraus, der von den gesetzlichen Krankenkassenverbänden finanziert wird. Dieser enthält regelmäßig Beiträge von Selbsthilfegruppen, zu Gruppengründungen, Fortbildungs- und Veranstaltungsterminen sowie Wissenswertes rund um die Selbsthilfe. Ende Dezember 2023 erreichte der Newsletter 389 Abonnent*innen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist auch in den sozialen Medien präsent, mit Konten auf Facebook und Instagram. Die Facebook-Seite erreicht wöchentlich durchschnittlich 11.000 Konten und hatte am 31.12.2023 224 aktive „Follower“. Die Instagram-Seite erreicht durchschnittlich etwa 2.000 Konten und zählte am Jahresende 304 „Follower“. Die Besuchszahlen auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle bestätigen den Trend zur digitalen Öffentlichkeitsarbeit: Im Jahr 2023 besuchten insgesamt 24.400 Menschen die Homepage, das ist eine Steigerung von ca. 8 % im Vergleich zum Vorjahr. Insgesamt verzeichnete die Homepage 35.079 Besuche (+ 8 % im Vergleich zum Vorjahr).

	Total 2022	Total 2023	Differenz
Unterschiedliche Besucher*innen	22.386	24.400	+ 8 %
Anzahl der Besuche	32.154	35.079	+ 8 %

8. Projekte und Kooperationen

8.1. Mitwirkung in Gremien und Arbeitskreisen

Lokal

In Dortmund ist ein gut ausgebautes professionelles Netzwerk zu gesundheitlichen und sozialen Themen vorhanden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine aktive Partnerin dieses Netzwerkes. Unter anderem ist sie in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten:

- Gesundheitskonferenz der Stadt Dortmund
- Facharbeitskreis Psychiatrie der Stadt Dortmund
- Qualitätszirkel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus (Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund)
- Arbeitskreis Opferhilfe Dortmund

Darüber hinaus ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter anderem in folgenden weiteren Gremien vertreten:

In Nordrhein-Westfalen

- Landesarbeitskreis (LAK) der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW
- Arbeitsgemeinschaft (AG) der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im Paritätischen NRW
- Regionaltreffen der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros Westfalen-Lippe

In bundesweiten Einrichtungen

- [Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.](#)
- [Gesunde-Städte-Netzwerk](#)
- [Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit](#)

8.2. Team Ansprechpartner*in

Von den Dortmunder Selbsthilfegruppen wird alle zwei Jahre das „Team Ansprechpartner*in“ gewählt, das die Selbsthilfegruppen nach außen hin vertritt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet eng mit den beiden Vertreter*innen zusammen. Auch Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, sich in Bedarfsfällen im Sinne einer Peer-zu-Peer-Beratung an die beiden Ansprechpartner*innen zu wenden. Das Team wirkt auch als Vertretung der Selbsthilfe in diversen Gremien mit, zum Beispiel der regionalen Gesundheitskonferenz oder beim Gesunde-Städte-Netzwerk. Das Gremium wurde im Jahr 2023 wiedergewählt.

8.3. Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Kooperation mit Dortmunder Krankenhäusern

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle pflegt partnerschaftliche Beziehungen zu Dortmunder Krankenhäusern, die den Gedanken der Selbsthilfe in ihren Einrichtungen fördern. Diese Zusammenarbeit wird durch vielfältige Angebote und die engagierte Beteiligung Dortmunder Selbsthilfegruppen gestärkt.

Nach der Corona-Krise zeigten verschiedene Dortmunder Kliniken deutliches Interesse hinsichtlich Kooperationsanfragen mit der Kontaktstelle. Das äußert sich beispielsweise in Form von Veranstaltungen, an denen sich die SHK mehrfach beteiligte.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Die Kontaktstelle unterhält seit vielen Jahren eine Kooperation mit dem Klinikum Westfalen im Rahmen des Programms „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Im Jahr 2023 fand im Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund ein Selbsthilfetag statt - der erste seit 2019. Dieser stieß auf reges Interesse seitens der Selbsthilfegruppen.

Während dieser Veranstaltung hatten verschiedene Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich vorzustellen und ihre Arbeit zu präsentieren. Diese Form der Kooperation trägt nicht nur zur Sichtbarkeit der Selbsthilfegruppen bei, sondern fördert auch das Verständnis für Selbsthilfe in medizinischen Einrichtungen.



8.4. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe - KoPS

Die PariSozial Dortmund gGmbH, als Trägerin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Dortmund (KoPS), beteiligt sich seit Februar 2018 an dem Projekt auf Grundlage der Landesförderung Pflegeselbsthilfe gemäß § 45d SGB XI.

Im Juli 2023 wurde das laufende Projekt abgeschlossen, indem insgesamt 20 Pflegeselbsthilfe-Gruppen gefördert wurden. Zu Beginn der neuen Projektphase im August 2023 wurden drei Pflegeselbsthilfe-Gruppen aufgrund regionaler Zuständigkeit in den Kreis Unna übergeben.

Der Bewilligungszeitraum des neuen Projekts erstreckt sich über drei Förderjahre. Innerhalb des KoPS-Projekts fungiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle als beständiger Netzwerk- und Kooperationspartner.



9. Ausblick

Gegen Ende des Jahres 2023 befanden sich zahlreiche Selbsthilfegruppen noch in der Gründungsphase. Sobald sich genügend Interessierte gemeldet haben, können diese Gruppen im Jahr 2024 ihre Arbeit aufnehmen.

Darüber hinaus werden die im Jahr 2023 begonnenen Arbeitsschwerpunkte „Junge Selbsthilfe“ und „Interkulturelle Öffnung von Selbsthilfegruppen“ auch im Jahr 2024 fortgesetzt und intensiviert.

Ein Höhepunkt des Jahres wird die Jubiläumsfeier „40 Jahre +“ der Kontaktstelle sein, die 1983 als älteste Kontaktstelle ihrer Art in NRW gegründet wurde. Die Feier findet am 19. April 2024 in der Bürgerhalle des Dortmunder Rathauses in einem feierlichen Rahmen statt.



Themen der Selbsthilfegruppen in Dortmund

„Kommse bei, hörese zu, machse mit“



Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig zu unterstützen. In Dortmund gibt es rund 200 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.

Diese Themen gibt es in Dortmunder Selbsthilfegruppen:

Stand: 12.2023

- | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| A | Chronische Erkrankungen | G |
| Adoptiveltern | Cochlea-Implantat (CI) | Geflüchtete |
| Adipositas | Colitis Ulcerosa | Gehörlosigkeit |
| ADHS, Erwachsene | Covid, Long Covid | Gewalt/Missbrauch, Opfer |
| AIDS / HIV | | Glaukom (grüner Star) |
| Alkoholabhängigkeit* | D | Glücksspiel |
| Alleinerziehend | Darmkrebs | |
| Alleinstehend | Demenz | H |
| Alzheimer | Depression* | Haarausfall |
| Amputation | Diabetes | Hashimoto-Thyreoiditis |
| Angsterkrankungen | Dissoziative Störung | Hauterkrankungen |
| Anorexie* | Drogenabhängigkeit* | Herzerkrankte, Kinder |
| Arbeiterkinder | Dystonie | Hirn-Aneurysma |
| Asperger Syndrom, Frauen | | HIV-Infizierte / AIDS |
| Augenerkrankung | E | Hochbegabte, Kinder |
| Autismus* | Einsamkeit | Hochsensibilität |
| | Eltern | Hörgeschädigte |
| B | Emotional instabile Persönlichkeits-
störung | Homosexualität* |
| Behinderung* | Erblindung | Hypophysen-Erkrankung |
| Blasenkrebs | Ertaubte | |
| Blepharospasmus | Esstörungen | I |
| Bipolare Störung* | | |
| Blindheit/Erblindung | F | J |
| Borderline | Fetales Alkohol-Syndrom (FASD)* | |
| Brustkrebs | Fibromyalgie | |
| Bulimie | Frauen | |
| C | | |
| Chromosenschädigung | | |

K	O	T
Kehlkopfooperierte	Obdachlosigkeit*	Taubblind
Komplexe PTBS	Organtransplantierte	Tinnitus
Krebs*		Torticollis Spasticus
Kriegsenkel	P	Traumatisierung
Künstlicher Blasen-/Darmausgang	Panikattacken	Trauer
	Parkinson	Trennung
L	Persönlichkeitsstörungen	
Legasthenie	Pflegeeltern	U
Lesben	Pflegende Angehörige	Übergewicht
Leukämie*	Plasmozytom	
Long Covid	Poliomyelitis	V
Lungenkrebs	Polyamorie	Verlustängste
Lupus erythematodes	Primär biliäre Zirrhose (PBC)	Väter nach Trennung
	Prostatatakrebs	
M	Psychiatrie-Erfahrene	W
Männer	Psychische Belastung	
Magenentfernung	Psychische Erkrankungen*	X
Medikamentenabhängigkeit	Psychose*	
Messies	PTBS, komplexe	Y
Mitochondriopathie		
Missbrauch, sexueller	Q	Z
Morbus Basedow		Zwangsstörungen
Morbus Bechterew	R	
Morbus Crohn		
Morbus Menière	S	
Morbus Osler / HHT	Schwule	
Mütter	Sehbehinderte	
Multiples Myelom	Senior*innen	
Multiple Sklerose	Sex- / Liebessucht	
Myotonie	Sklerodermie	
	Soziale Phobie	
N	Spielsucht	
Narzisstenkinder, Erwachsene	Stoma	
Narzissmus, Partnerschaft	Stottern	
Nebennierenerkrankung	Sucht*	

*** Hinweis:**

... und / oder Angehörige- / bzw. Elterngruppe

Ein Thema ist nicht dabei?

Kein Problem – die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt selbsthilfeinteressierte Bürger*innen bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Außerdem haben wir einen Überblick über weitere Hilfsangebote in Dortmund.

Selbsthilfegruppen in ganz NRW sind auch zu finden unter www.selbsthilfenetz.de/suchen-und-finden

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
 Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse
 44135 Dortmund
 0231 52 90 97
selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten:

Mo 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr
 Mi 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr
 Do 14.00 – 16.30 Uhr
 Fr 09.00 – 13.00 Uhr

www.facebook.com/selbsthilfe.dortmund
www.instagram.com/selbsthilfekontaktstelle_do

Impressum

Herausgeber

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42 – 48
(Eingang Moritzgasse)
44135 Dortmund

Tel.: 0231 52 90 97

Fax: 0231 52 090

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

Redaktion

Sabine Wojczak | Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Kirsten Danner | Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Layout

Ulrike Sommerfeld | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

Titelseite Der Paritätische NRW

S. 3, 4, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

S. 5, 10, 11, 12 dikushin | stock.adobe.com

S. 8 unsplash.com

S. 14 Seventyfour | stock.adobe.com

Erschienen

März 2024

Besuchen Sie uns!

auf Facebook:



www.facebook.com/Selbsthilfe.Dortmund

auf Instagram:



www.instagram.com/selbsthilfekontaktstelle_do

Kennen Sie unseren Selbsthilfe-Newsletter?

www.selbsthilfe-news.de

